

SPINNENNETZ DES KÖRPERS

WUNDERWERK
FASZIE

Ihr Pferd ist **schreckhaft, sehr triebig oder hält sich im Rücken fest**? Dann sind vielleicht seine Faszien schuld daran. **Neueste Forschungen** belegen, dass das **Bindegewebe** maßgeblich an der Muskelarbeit beteiligt ist und neben **Verspannungen und Blockaden sogar Lahmheiten** auslösen kann. Welche Therapie hilft, erklärt Faszien-Experte Benjamin Kohl

Text: Inga Dora Meyer | Fotos: Malte Schwarzer



Verlieren die Faszien an Elastizität, ist die Dehnfähigkeit des Pferdes eingeschränkt

Platz 1 im Weitsprung-Wettbewerb aller Tiere nimmt das Graue Riesenkänguru ein. Es schafft mit federnder Leichtigkeit Sprünge von bis zu 13,5 Meter. Das allein ist aber noch nicht außergewöhnlich. Es kann nämlich viel weiter springen, als es durch die reine Muskelkraft seiner Beine erklärbar wäre. Das heißt, anatomisch betrachtet, dürfte es gar nicht so weit springen können. Doch seine Faszien machen es möglich.

Faszien sind Häute aus Bindegewebe, die den gesamten Körper wie ein gigantisch großes Spinnennetz durchziehen. Unterschiedlich dick und fest umhüllen sie Organe, Knochen, Nerven, Gefäße und Gelenke. Auch Muskeln sind von Fasziennetzen umgeben, die Festigkeit und Flexibilität zugleich bieten. Das Känguru kann also nur deshalb so weit springen, weil ein erheblicher Teil seiner Bewegungsenergie aus der dynamischen Federung der Faszien stammt.

Früher ging man davon aus, dass sich bei einer muskulären Gelenkbewegung die Muskelfasern verkürzen und diese Kraft mittels der festen Sehnen passiv auf die Knochen übertragen wird. Diese Form der Kraftübertragung gilt auch nach wie vor bei langsamen und gleichförmigen Bewegungsabläufen. Ganz anders verhält es sich jedoch bei elastisch federnden Bewegungen. Hier findet genau das Gegenteil statt: Die

Muskelfasern ändern ihre Länge kaum, während sich die Sehnen und Faszien wie eine Art Jojo verlängern und verkürzen und dadurch die Bewegung herbeiführen. Das Faszien-system ist somit in der Lage, sich eigenständig zusammenzuziehen, und spielt daher eine wichtige Rolle bei der Kraftübertragung durch die Muskeln. Auch unsere Pferde nutzen diesen Katapulteffekt.

Eingeschränkte Bewegung

Das Problem: Beim Fehlen von Reizen (zum Beispiel durch ein sehr einseitiges Reittraining), bei Schonhaltungen nach Verletzungen, einem allgemein sehr hohen Muskeltonus, einer Steigerung der psychischen Anspannung (u. a. durch ein Turnier), einer Erhöhung des Alltagsstresses oder zu wenig freien Bewegungsmöglichkeiten entwickeln sich ungeordnete, planlose Querverbindungen im Bindegewebenetz. Bei Fehl- und Überbelastungen – wie etwa an den Gelenken – werden die Faszien zusätzlich verstärkt, um den Körper zu stabilisieren und dadurch wie eine Art Puffer zu stützen. Dabei nehmen sie aber mehr Masse an, als erforderlich wäre. Was passiert? Das Faszien-netz verliert seine Elastizität und bildet Verdrehungen, Verformungen, Verrenkungen oder Verklebungen mit dem umliegenden Gewebe. Mit der Zeit kann diese »

REIT-TIPPS: FASZIEN TRAINIEREN

Da Faszien an jeder Bewegung im Körper direkt oder indirekt beteiligt sind, lassen sie sich gezielt trainieren. Um sie gesund zu erhalten, sollten weiche und federnde Bewegungen im Pferdekörper das Ziel jeder Reitstunde sein. Folgende Übungen sind ideal:

1. Nutzen Sie gebogene Linien im Wechsel mit Geraden bzw. lassen Sie biegende und geraderichtende Übungen ineinander übergehen, um Geschmeidigkeit zu erreichen.
2. Achten Sie auf viele Handwechsel, kleine Tempiunterschiede innerhalb einer Gangart und Beinahe-Übergänge (z. B.: nur fast in den Schritt durchparieren).
3. Gestalten Sie Lektionen neu (z. B.: Außenstellung auf dem Zirkel) und nutzen Sie vermehrt freie Linien oder Fantasiefiguren im Viereck.
4. Wechseln Sie häufig die Halseinstellungen (z. B. von der Beizäumung zur Dehnungshaltung und zurück) und zwingen Sie Ihr Pferd nicht in eine Haltung.
5. Legen Sie Wert auf ungewohnte Bewegungen und unterschiedliche Böden. Reiten Sie beispielsweise öfter bergauf und bergab, über einen Stangensalat, oder legen Sie das Rückwärtsrichten mal auf einer gebogenen Linie an.
6. Verlangen Sie keine ruckartigen Bewegungen vom Pferd. Sie schaden dem Bindegewebe nur.
7. Verhindern Sie ein einseitiges Training. Das heißt: Dressurreiter sollten auch mal Springgymnastik in ihren Wochenplan einbauen, Wander- und Geländereiter mal Dressurstunden oder Stangentraining.
8. Vermeiden sollten Sie fest einstudierte Abläufe, wie z. B. das Durch-die-ganze-Bahn-Wechseln in Kombination mit dem Zulegen, oder das Durchparieren an immer der gleichen Stelle.



Mit punktuellm Daumendruck wird die Faszie glatt gestrichen



Mit Werkzeugen aus Edelstahl wird die Massage der Faszien intensiviert



Die Behandlung der oberflächlichen Faszien hat eine Fernwirkung auf andere Bereiche

FASZIOBALANCE

FaszioBalance kann bei folgenden Problemen des Pferdes eingesetzt werden:

- Bewegungseinschränkungen
- Fehl- oder Überbelastungen
- Störungen im Haltungsmuster
- Rehabilitation nach Verletzungszeiten
- prophylaktisch zur Gesunderhaltung



Ist eine Faszie gelöst und der Muskel locker, gibt das Bindegewebe nach

stabilisierende Wirkung so groß werden, dass die Bewegungsfreiheit des Pferdes eingeschränkt ist.

„Die Folgen zeigen sich in Leistungsabfall, Arbeitsunwilligkeit, Blockaden, Störungen oder Schmerzen in Haltung- und Bewegungsmustern. Die Bewegungen sind nicht mehr so geschmeidig, wie sie einmal waren“, sagt Benjamin Kohl. Der Heilpraktiker und ausgebildete Physiotherapeut mit Zusatzqualifikation Osteopathie betreibt mit seiner Frau die Praxis „State of Balance“ (www.state-of-balance.de) in Plüderhausen bei Stuttgart.

Die Folgen geschädigter Faszien reichen aber noch weiter: von Problemen in der Stellung und Biegung über Schwierigkeiten in der Anlehnung bis hin zu Taktfehlern und undefinierbaren Lahmheiten. Auch psychische Veränderungen sind möglich (unter anderem kann es zu Schreckhaftigkeit, Apathie oder aggressivem Verhalten kommen). In ganz schlimmen Fällen sprechen Experten von einem so genannten „fascial breakdown“. Doch es gibt Hoffnung: Denn Faszien sind lernfähig und können sich regenerieren.

„Die Behandlung von Faszien wird im Humanbereich schon länger praktiziert“, sagt Benjamin Kohl, der selbst ein passionierter Reiter ist und mehrere Quarterhorses besitzt. Neu ist sie hingegen im

Pferdebereich. Auf die Idee, die Faszietherapie bei den Vierbeinern anzuwenden, brachte ihn Springreiter Sven Schlüsselburg, den er nach einem Unfall in kürzester Zeit wieder in den Sattel brachte. „Angesamt von meiner Arbeit, wollte er, dass ich auch seine Pferde behandle“, erzählt Kohl von den Anfängen. So entstand die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schmerzforschung entwickelte Methode namens „FaszioBalance“ (www.equi-faszia.de).

Geschädigte Faszien spüren

Inspiziert ist „FaszioBalance“ vor allem durch das Faszienmodel (FDM) des amerikanischen Notfallmediziners und Osteopathen Dr. Stephen Typaldos. „FDM ist ein medizinisches Modell, das die Ursache für körperliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen auf eine oder mehrere von insgesamt sechs Verformungen der Faszien zurückführt“, so der Experte. Nicht zuletzt fließen Elemente der Osteopathie mit in die Therapie ein. Gemeinsam mit dem österreichischen Westerntainer Max Mammel entwarf er das Konzept, das sich manueller Griffe bedient, die sich ganz gezielt an die Faszien richten. „Dabei ertasten wir die erkrankten Stellen und schauen, ob das

„AM HÄUFIGSTEN IST DIE RÜCKENFASZIE VERKLEBT, WEIL DER REITER DORT AM STÄRKSTEN EINWIRKT.“

Benjamin Kohl

Pferd uns Schmerzen anzeigt. Dann korrigieren wir veränderte Strukturen mit den Händen. Durch dieses Vorgehen stimulieren wir die Selbstheilung des Körpers nachhaltig“, erklärt er. Um auch tieferliegende Strukturen zu erreichen, nutzt Benjamin Kohl Instrumente aus chirurgischem Stahl (siehe Bild oben links). Mehr als 1.000 Pferden hat der Faszienspezialist bereits mit seiner Methode geholfen. Die Therapie des Springpferdes Abramovic ist ihm jedoch in besonderer Erinnerung geblieben. Sie zeigt: Nicht immer liegt das Problem da, wo es sich zeigt. „Er ging hinten lahm, und keiner wusste warum. Wie sich bei der Therapie herausstellte resultierte die Lahmheit nicht aus dem Bein. Schuld waren Verdrehungen in der Rückenfaszie. Nach nur einer einzigen Sitzung war er wieder fit und lief vollkommen klar.“

Massage für die Faszien

Von außen betrachtet wirkt „FaszioBalance“ wie eine Art Massage, bei der sich Benjamin Kohl systematisch vom Kopf bis zum Oberschenkelmuskel des Pferdes vorarbeitet. „Besonders häufig ist der Rücken verspannt, weil dort Sattel und Reiter am stärksten einwirken“, sagt er. Aber auch die Halsfaszien, die, grob gesagt, an den Seiten des Halses verlaufen, geraten oft in



Verspannungen im Genick wirken sich auf die Stellung beim Reiten aus

In die Faszientherapie fließen viele Elemente der Osteopathie mit ein



Mitleidenschaft. „Der Druck ist dabei so stark, wie es der jeweilige Patient toleriert, jedoch meist mehrere Kilopond.“ Zur Erklärung: Ein Kilopond ist die Kraft, die man braucht, um ein Kilogramm gegen die Schwerkraft zu halten. Das heißt: Bei der Faszientherapie wirken im Allgemeinen mehrere Kilogramm auf das Pferd ein.

Geschmeidigkeit herstellen

Sind Faszie und Muskel verspannt, kommt der Experte kaum mit seinem Daumen hinein. Ist die schmerzhafte Stelle jedoch gelöst, „flutscht“ der Daumen nur so ins Gewebe. Genau dieses Ergebnis möchte der Physiotherapeut sehen: die Wiederherstellung von Geschmeidigkeit und Gleitfähigkeit in den Faszien. Dabei scheinen die Vierbeiner zu spüren, dass man ihnen mit jeder einzelnen Berührung Gutes tun möchte. Doch wie jeder weiß, der schon einmal massiert worden ist, kann es vor der Entspannung sehr unangenehm, wenn nicht sogar schmerzhaft sein. Dies zeigt das Pferd mit einem eindeutigen Abwehrverhalten an. Ohren anlegen, das Hinterbein anheben und mit dem Körper ausweichen sind noch die harmlosesten Anzeichen. Bleibt Benjamin Kohl aber an dem Schmerzpunkt dran und bearbeitet die verklebte Faszie trotz der angezeigten Schmerzausprägung, steht das Pferd in wenigen Sekunden wieder ruhig da. Ehe man sich's versieht, genießt es plötzlich die Behandlung.

„Die Körpersprache des Pferdes zeigt mir immer ganz klar, wo der Schuh drückt“, erläutert der Experte. Am nächsten Tag sind die Vierbeiner in der Regel tiefenentspannt, haben aber auch teilweise einen ordentlichen Muskelkater. Ein lockeres Reiten anstatt Pauken von Lektionen oder anstrengenden Geländeritten ist an den darauffolgenden Tagen durchaus empfehlenswert. Leider hält das Ergebnis nicht immer auf Anhieb dau-

WUSSTEN SIE SCHON?

- Die Faszie verbindet nicht nur Muskelketten, sondern auch deren Gegenspieler quer, diagonal und spiralförmig und meist über mehrere Gelenke und Muskeln hinweg.
- Sie ist in alle Richtungen dehnbar und wird durch eine regelmäßige Belastung stärker.
- Sie bildet ein federndes System, das Bewegungsenergie speichern und wieder abgeben kann.
- In federnden Bewegungen arbeitet sie stärker als die Muskeln.
- Wenn das Pferd möglichst viel freie Bewegung hat, bleibt sie gesund und leistungsfähig.
- Sie lässt sich gezielt trainieren und regeneriert sich in sechs bis vierundzwanzig Monaten vollständig.



Zug am Steißbein entlastet einen verkürzten Pferderücken

erhaft an. „Etwa drei Sitzungen benötigen wir, um Probleme wirklich langfristig zu beheben“, sagt Benjamin Kohl. „Nur so lässt sich die Gesundheit des Pferdes erhalten. Denn nur gesunde Vierbeiner können ihr volles Leistungspotenzial ausschöpfen – egal ob Freizeit- oder Turnierpferd.“

Gesundes Pferdetraining

Um Faszienverklebungen zu verhindern, können Sie aber auch selbst etwas tun. „So tut es beispielsweise vielen Pferden gut, bei winterlich kalten Temperaturen eine Decke zu tragen, um das Bindegewebe entspannt zu halten“, rät der Therapeut. Das Hauptaugenmerk gilt jedoch dem gesunden Training. „Reiten Sie Ihr Pferd immer wieder mit einem langen Zügel und aufgewölbtem Rücken. Dabei wird die Oberlinie gedehnt, und Ihr Pferd trägt das Reitergewicht, ohne sich zu verspannen. Wenn Sie nicht wissen, wie das Über-den-Rücken-Reiten funktioniert, sollten Sie sich Hilfe von einem Profi holen“, so der Experte. Dies ist nur einer von vielen Tipps, die Ihrem Vierbeiner helfen, seine Faszien geschmeidig zu halten sowie Verspannungen und Blockaden vorzubeugen. Weitere Ideen und Anregungen für Ihre täglichen Reiteinheiten finden Sie im Kasten auf Seite 71 oben rechts.

Übrigens: Da wir Reiter genauso unter geschädigten Faszien leiden können wie unsere Vierbeiner, denken Sie auch einmal an sich selbst, an Ihre Faszien und Ihre Gesundheit ...

Pferd&Jagd

Die Messe rund um Pferd + Reiter

3. – 6. Dezember

Messe Hannover · 10 – 18 Uhr



Schauen, staunen, shoppen! Alles für Pferd + Reiter

• 480 Aussteller aus dem In- und Ausland mit riesigem Angebot an Pferdesportzubehör, Reitbekleidung, Sonderthemen, Verbänden u. v. m.!

ONLINE-TICKETS KAUFEN UND SPAREN!

Top-Ausbilder + Live-Programm

• **Aktions-Ring:** Ausbildung, Pferderassen, Reitweisen: Lehrstunden, Horsemanship, Western, Gangpferde, therapeutisches Reiten, Freizeitreiten u. v. m.

Islandpferde-Dorf mit Finostrip

• **CAVALLO -Ring:** pferdegerechtes Training – erstklassige Lehrstunden + Top-Ausbilder

• **Manège Baroque**, klassisch-barocke Reiterei: Ausstellung mit Zubehör, Ring mit Lehrstunden + Vorführungen

• **Kids aufs Pferd!** Kinder-Mitmach-Bereich mit Kinder-Manege, Indianerdorf und vielen Pferden + Ponys!

Noch größer, noch mehr Wissen: professionelle Stallhaltung + Pferdegesundheit

• Pferdehaltung, Reithallen, Ställe, Transport, Fütterung, Gesundheit u. v. m.

• Fachforum mit täglichen Talks vom **Profi-Magazin Pferdebetrieb**

• Einstreu-Test **Hochschule Nürtingen-Geislingen**

• **Hufbeschlag** + neue Techniken (Live-Schmiede + Hufdorf)

• **Du + Dein Pferd:** ganzheitliches Beratungskonzept für Pferd + Reiter (Forum + Ring) von

EQUIMONDI + Initiative für das gesunde Pferd

• **HIT-Aktiv- + Bewegungstall**

• **Pferdesportverband Hannover e. V.:**

Vorträge + Seminare

Show + Sport + Entertainment + Stars der Pferde-Showzene!

- 1.000 Pferde aus aller Welt
- Cups + Competition: Springprüfungen der Kl. M, Dressur-Kür-Wettkampf Kl. M, Reining- + Barock-Show-Cup u. v. m.
- Abendshow „Nacht der Pferde“ – eine der schönsten Pferde-Shows in Europa | www.nachtderpferde.de
- „MiMaMo“ – die Show für Kinder und die ganze Familie www.mimamo-pferdeshow.de

[ticketmaster](http://www.ticketmaster.de) (Für die Shows jeweils separate Tickets)

Änderungen vorbehalten!

www.pferd-und-jagd-messe.de

